

Strandparken Fitness

Fornyelse af træningsfaciliteter ved Ishøj Strand

Ishøj Kommune
Udbud Marts 2024

Indhold

Strandparken Fitness

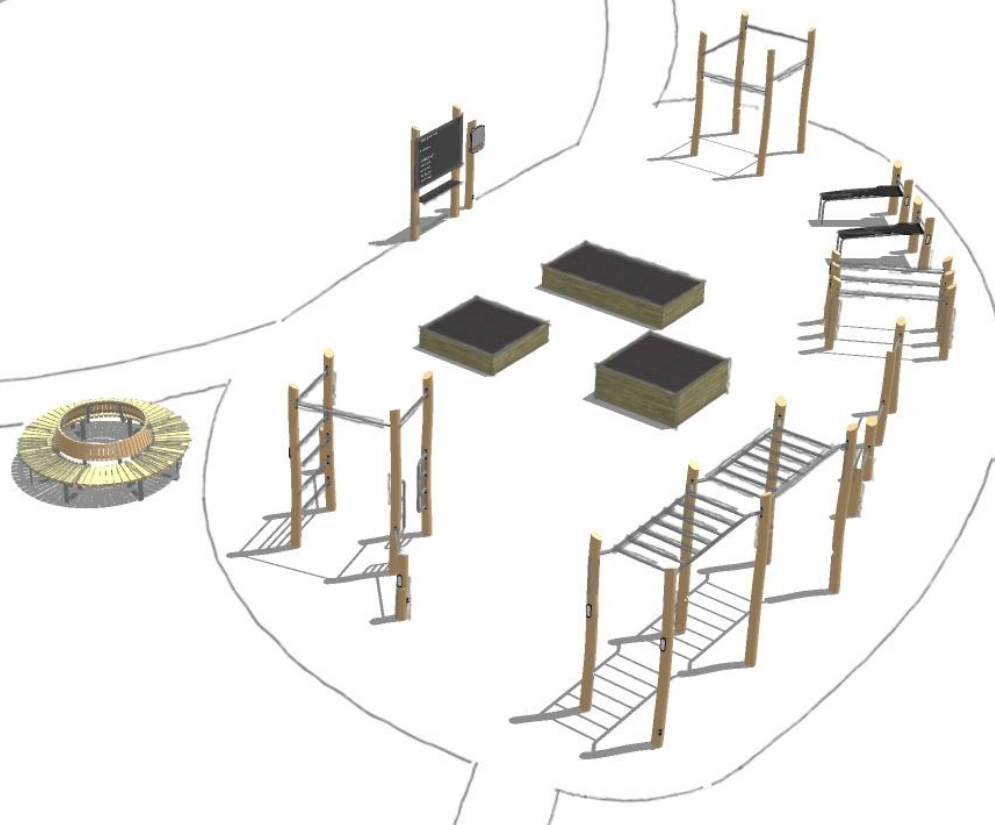
Klik på linket og gå direkte til siden

- [Indledning – Fitness for alle](#)
- [Zoner](#)
- [Produktoversigt – de 7 træningsstationer og meget mere](#)
- [Visualiseringer](#)
- [KOMPAN Robinie Fitness](#)
- [Vejledning / skiltning til træning](#)
- [Plateauer – specialdesign til Strandparken](#)
- [Multitimer](#)
- [Økonomi og tidsplan](#)
- [Kontakt KOMPAN](#)



Fitness til alle

En plads for den brede brugergruppe



Brugbare træningsfaciliteter for flere brugergrupper

Området er indrettet med redskaber, som appellerer bredt og som kan motivere mange brugergrupper fra 15 år+ til at komme ind og bruge faciliteterne.

Her kan de allerede organiserede træninger med CORPI Bootcamps og ungdomsskolen, men også for den almindelige motionist, som selv lægger vejen forbi, vil have glæde af en udbytterig træning i den friske luft.

Multifunktionelle stationer giver varieret træning for hele kroppen

Hver station er forskellig og stor nok til at flere brugere kan bruge den samme station på samme tid.

På hver station kan brugerne finde visuel brugervejledning til redskabet, så træningen er nem at gå til, for nye såvel som øvede.

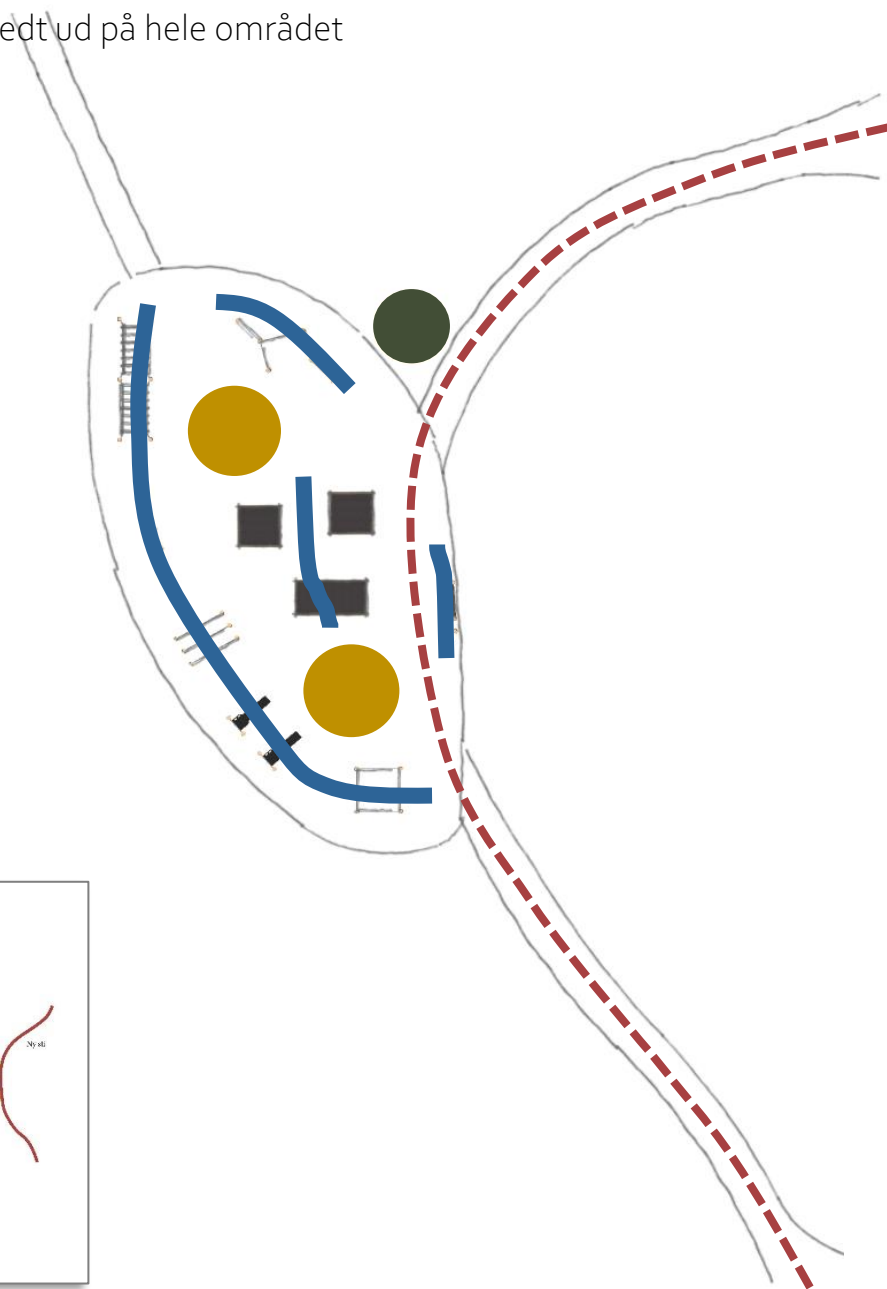
Flere zoner fordelt ud på hele området





Redskaberne er fordelt ud på hele området, således at de kan bruges som forskellige stationer i forbindelse med store holdtræninger.

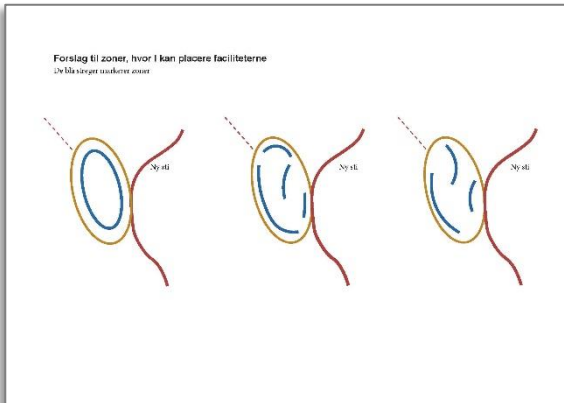
Vi har lænet os op ad jeres ønsker og krydret med lidt ekstra i form af et opholds-/mødested, placeret op til arealet.

Zoner

Plads til træning i grupper spredt ud på hele området



-  Nyetablering af sti
-  Zoner
-  Plads til mindre grupper
-  Opholdsplads/mødested

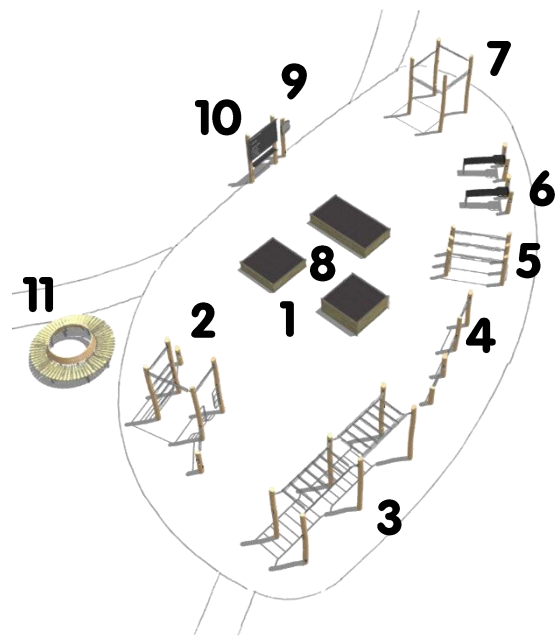


Jeres ønsker til zoneinddeling af området

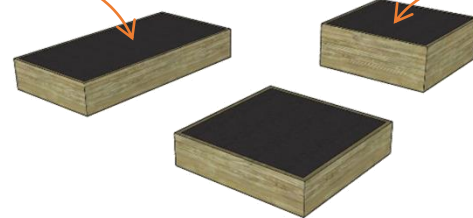


7 træningsstationer med stor variation og multifunktionalitet

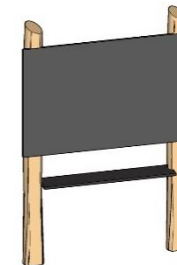
Høj æstetik og holdbar kvalitet, sikkerhedsgodkendt jf. EN16630



Skridsikker
Indbygget opbevaringsrum



1. Plateauer med skridsikker EKOgrip® topplade
- 1) 150 x 150 x 30 cm
- 2) 150 x 150 x 50 cm med indbygget opbevaring
- 3) 250 x 150 x 40 cm



10. 150 x 100cm tavle
Indbygget hylde til fx højttaler
Vælg selv ml. kridt- eller white board tavle



9. Multimer



7. Pull Up Bars



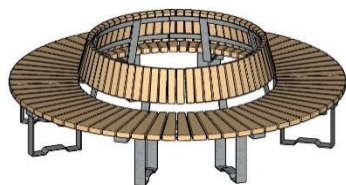
2. Decline press og ribber og barrer



3. Dobbelt armgang



6. To mave- og træningsbænke



11. Opholdsbænk



4. Push up Bars



5. To Parallel bars



8. Ekstra udstyr til pladsen
3 x Suspension trainer
1 sæt slammerballs
3, 6, 9, 12 og 15 kg



Det nye stisystem åbner op og skaber flow gennem området



Træningsområdet har syv stationer, med plads til både individuel og holdtræning



På området er der også skabt plads/ rum til at man kan samles i mindre grupper.





Området faciliterer rigtig mange brugere ad gangen. Ekstraudstyr som TRX og slammerballs giver en ekstra dimension til dagens træning



Fælles opvarmning
3 x 30 sek.

- Jumping jacks
- wall-sits
- Butt-kicks
- Air Squats
- Plank Jacks

00:00







På det **store skilt** står kan dagens udfordringer skrives op. Vælg selv om det skal være en kridttavle eller whiteboard.

Timeren giver intense træningsrunder.



 Instagram
STRANDPARKEN FITNESS

  
#strandparken#ish
#strandpark#træni
#ngidetfri#crossfit#






KOMPAN Robinie Fitness

- ergonomisk gennemtænkt og æstetisk smukt design



KOMPAN Robinie fitnessudstyr

En æstetisk og holdbar løsning



Alle Robinieredskaber fra KOMPAN er lavet af Robinietræ fra bæredygtige europæiske kilder. Efter anmodning kan de leveres som FSC® Certified (FSC® Coo4450). På robinie ydes 15 års garanti.



Alle KOMPANs fitnessprodukter er i overensstemmelse med ASTM F3101 & EN16630 Udendørs Fitnessstandarder. Belastningstest udføres som en statisk test ved at tilføje dynamiske faktorer såvel som sikkerhedsfaktorer til den specificerede belastning på 78 kg pr. bruger. Et produkt beregnet til én bruger læses med 420 kg.



Alle barer beregnet til pull ups er lavet af solide 32 mm x 138 m, varmgalvaniserede, S235JR stålrør. Denne diameter giver det rigtige greb for alle.



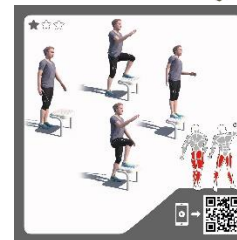
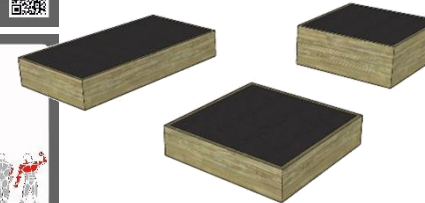
Overflader på bænke og plateauer er lavet af Ekogrip paneler, bestående af 15 mm polyethylen med et 3 mm toplag af termoplastisk gummi. Ekogrip paneler har en skridsikker effekt til komfortabel og sikker træning under alle vejrforhold.



Tydelige guides til øvelser



Illustrationer på redskaberne viser inspiration til øvelser i flere sværhedsgrader



Plateauer – et specialdesign

Sikker brug og praktisk opbevaring

Skridsikker EKOgrip® topplade

- Ekogrip®-pladen består af en 15 mm polyethylen med et 3 mm top lag af termoplastisk gummi. Ekogrip® paneler har en skridsikker effekt til komfortabel og sikker træning under alle vejrforhold.



Indbygget opbevaring

- den ene kasse får indbygget opbevaringsrum til de medfølgende rekvisitter. Indvendige beslag og mulighed for at låse af.

Dimensioner og materialer

- 1) 150 x 150 x 30 cm
 - 2) 150 x 150 x 50 cm med indbygget opbevaring
 - 3) 250 x 150 x 40 cm
- Robniestolper
 - Beklædes med lærketræ



8. Ekstra udstyr til pladsen

- 3 x Suspension trainer
- 1 sæt slammerballs
- 3, 6, 9, 12 og 15 kg

Multi Timer

Motiverer og intensiverer træningen for flere

Med denne timer enhed på området, bliver træning endnu mere attraktivt for flere brugere, som får nem adgang til super fine træningsforhold, hvor det med timeren er nemt at lave en både intens og sjov træning.

LCD-skærmen har lavt energiforbrug og drives af 8 udskiftelige AA-batterier med en levetid på mere end 2 år.



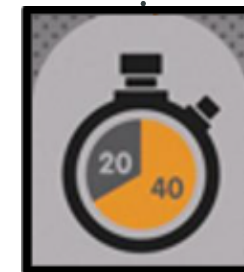
STOPUR



TABATA TIMER
10/20 sekunder
8 runder



7 MINTRÆNING
7 min = 14 runder



HIITIMER
40/20 sekunder
8 runder



EMOM
15 min = 15 runder



Økonomi og tidsplan

Motiverer og intensiverer træningen for flere

Samlet projektpris

kr. 375.000,-

Prisen inkluderer

- Ansøgning om byggetilladelse
- Produkter, inkl. levering og installation
- Anlægsarbejder vedr. ny sti som beskrevet
- Levering og udlægning af barkflis jf. EN16630
- Nedtagning og deponi af gamle redskaber
- Inspektion (af uvildig certificeret inspektør)
- Afleveringsmøde og vedligeholdelsesmanual

Prisen er eksklusiv moms.



Det er KOMPANs danske montører som installerer.
Fra byggetilladelsen er opnået forventer vi ca. 8 uger indtil færdig installation

Tidsplan: Levering og installation



Kontraktindgåelse

Projektering. Ordren registreret og ordrebekræftelse fremsendes.

Byggeansøgning indsendes.



Byggetilladelse

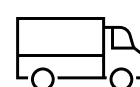
Relevant tilladelse er opnået.
(Anlægsfase fra oktober 2024)

(Behandlingstid varierer)



Uge 1
Produktion

Når byggetilladelsen er opnået
igangsættes produktionen.



Uge 5
Levering

Opstartsmøde
Produkterne er færdigproduceret
og leveres til KOMPANs montør.



Uge 6
Installation

Anlægsarbejde og
installation forventes at tage
ca. 10 arbejdsdage



Uge 8
Aflevering

Installationen forventes afsluttet
og afleveringsmøde finder sted.
Inspektion og færdigmelding af
byggesag. Mangelgennemgang.
Inkl. fremsendelse af drift og
vedligehold samt
kvalitetssikringsmateriale.



Projektansvarlig

 Ulla Dahl Nymark


 41 31 41 60


 UllDah@Kompan.com



Installationsansvarlig

 Jannik Larsen

 30 31 65 12

 JanLar@Kompan.com

KOMPAN[®]
Let's play